

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ⁷ , toast kenyér ^{1,6,7} E: 298,76kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 43,36g Só: 0,64g Zsír: 7,40g Feh.: 12,86g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} E: 276,37kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 50,50g Só: 0,20g Zsír: 3,46g Feh.: 10,33g H.Cuk: 13,99g Ca: 234,72mg	Margarin, Gyümölcs tea, zöldség, párizsi ⁶ , tk kenyér ¹ E: 201,30kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 17,45g Só: 1,11g Zsír: 9,98g Feh.: 6,69g H.Cuk: g Ca: 10,36mg	Tojásrántotta sajtos ^{3,7} , tk kenyér ¹ , zöldség E: 341,07kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 26,29g Só: 1,36g Zsír: 16,26g Feh.: 23,79g H.Cuk: g Ca: 148,50mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, napraforgómag, magyaros vajkrém ⁷ E: 323,45kcal Tel.zsír.: g CH: 28,55g Só: 0,78g Zsír: 18,70g Feh.: 6,60g H.Cuk: g Ca: 7,42mg
Ebéd	Magyaros karfiollevés tésztával ^{1,9} , Mexikói csirkeragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 458,09kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 63,83g Só: 0,34g Zsír: 11,97g Feh.: 26,50g H.Cuk: g Ca: 66,80mg	Tojásleves ^{1,3} , Bolognai spagetti ^{1,7,9} E: 494,89kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 52,74g Só: 0,72g Zsír: 18,99g Feh.: 28,15g H.Cuk: g Ca: 101,99mg	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} , Porcukor szórat, túrótöltelikes gombóc E: 640,00kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 22,02g Só: 1,24g Zsír: 94,06g Feh.: 32,76g H.Cuk: 6,00g Ca: 44,90mg	Karalábéleves (tejfölös) ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 483,02kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 46,85g Só: 1,33g Zsír: 22,49g Feh.: 21,86g H.Cuk: g Ca: 102,93mg	BurgonyakréMLEVES piritott magvakkal ^{1,7} , Szőkelykáposzta ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 409,24kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 38,57g Só: 1,91g Zsír: 16,86g Feh.: 23,44g H.Cuk: g Ca: 126,28mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , tk kenyér ¹ , zöldség E: 192,23kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 25,88g Só: 0,90g Zsír: 5,35g Feh.: 8,32g H.Cuk: g Ca: 10,81mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , zöldség E: 205,80kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,92g Só: 1,15g Zsír: 4,68g Feh.: 9,15g H.Cuk: g Ca: 14,71mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , zöldség E: 189,96kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 29,75g Só: 0,83g Zsír: 4,02g Feh.: 6,75g H.Cuk: g Ca: 30,22mg	kockasajt ⁷ , zöldség, kifli ^{1,7} E: 224,46kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 31,98g Só: 0,83g Zsír: 5,01g Feh.: 10,10g H.Cuk: g Ca: 126,63mg	Túrós batyu ^{1,3,7} E: 294,12kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 47,31g Só: 0,27g Zsír: 5,48g Feh.: 12,55g H.Cuk: 14,99g Ca: 71,47mg
Energia:	949,08kcal	977,06kcal	1 031,27kcal	1 048,56kcal	1 026,82kcal
Zsír:	24,71g	27,13g	108,06g	43,76g	41,04g
Telített zsírsav:	5,69g	6,29g	4,47g	12,06g	5,55g
Fehérje:	47,67g	47,62g	46,20g	55,75g	42,59g
Szénhidrát:	133,08g	133,16g	69,22g	105,12g	114,42g
Hozzáadott cukor:	6,52g	13,99g	6,00g	g	14,99g
Só:	1,87g	2,07g	3,18g	3,53g	2,96g
Ca:	308,77mg	351,42mg	85,48mg	378,06mg	205,17mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt